

1

2

3

4

5

494 Kcal 40,7g Prot 20,9g Lip 32,5g Hc	8	377 Kcal 35,9g Prot 19,8g Lip 15g Hc	9	356 Kcal 23g Prot 8,7g Lip 34,5g Hc	10	820 Kcal 36,6g Prot 54,8g Lip 37,9g Hc	11	661 Kcal 21,8g Prot 20,3g Lip 94,3g Hc	12
Patatas frescas a la riojana Merluza en salsa verde Yogur y Pan fresco del día		Sopa maravilla Lomo en Salsa Fruta de Temporada y Pan Integral		Alubia roja con calabaza ECO Tortilla de York Gelatina		Judía v. redonda con patata fresca Albóndigas caseras con ternera Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Crema de calabacín ECO Arroz con pollo Yogur y Pan fresco del día	
Riojan Style potatoe stew Hake in green sauce Yogurt and fresh bread of the day		Chicken soup Pork loin in sauce Seasonal fruit and whole wheat bread		Kidney beans with pumpkin York ham omelette Bloody jelly		Sauteed french beans Homemade meatballs Organic seasonal fruit and whole wheat bread		Cream of zucchini Chicken with rice Yogurt and fresh bread of the day	
642 Kcal 33,1g Prot 41,7g Lip 28,4g Hc	15	688 Kcal 17,6g Prot 19,3g Lip 104,3g Hc	16	741 Kcal 59,8g Prot 44,8g Lip 19,6g Hc	17	337 Kcal 22,2g Prot 6,2g Lip 39,8g Hc	18	454 Kcal 20,1g Prot 21,8g Lip 41,9g Hc	19
Panache de verduras Navarro Cabezada guisada Yogur y Pan fresco del día		Espirales con tomate casero Empanadilla de Atún Fruta de Temporada y Pan Integral		Berza con patata fresca Pollo al horno con manzana fresca Eco Yogur y Pan fresco del día		Lentejas con verduras Tortilla de Patata con Calabacín Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Acelga fresca de Km.0 con patata Supremas de merluza con Guarnición Yogur y Pan fresco del día	
Vegetable panache from Navarre Stewed Pork Yogurt and fresh bread of the day		Fusilli with homemade tomato sauce Tuna turnovers Seasonal fruit and whole wheat bread		Cabbage with potatoe Roast chicken with apples Yogurt and fresh bread of the day		Organic lentils Potato and zucchini omelet Organic seasonal fruit and whole wheat bread		Fresh swiss chard/potatoes Breaded hake Yogurt and fresh bread of the day	
501 Kcal 39,3g Prot 25,9g Lip 25,8g Hc	22	183 Kcal 4,6g Prot 5,7g Lip 26g Hc	23	331 Kcal 19,8g Prot 8,3g Lip 33,4g Hc	24	627 Kcal 47,3g Prot 23g Lip 50,7g Hc	25	813 Kcal 24,5g Prot 39,7g Lip 84,8g Hc	26
Crema hortelana Eco Lomo de cerdo con pimientos Yogur y Pan fresco del día		Patatas frescas con verduras Escalope de calamar c/g. Fruta de Temporada y Pan Integral		Alubia Blanca c/Zanahoria y Pimiento Verde Tortilla de patata con cebolla Yogur liquido		Sopa de fideos Cocido Madrileño Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Judía verde con patatas fresca Arroz Campero Yogur y Pan fresco del día	
Cream of vegetables Pork with peppers Yogurt and fresh bread of the day		Potatoes with vegetables Squid escalope Seasonal fruit and whole wheat bread		White Beans With borage Potatoe and onion omelet Yogurt drink		Soup of noodles Madrid Stew Organic seasonal fruit and whole wheat bread		Sauteed peas Rice with vegetables Yogurt and fresh bread of the day	
1181 Kcal 34,9g Prot 100,9g Lip 38g Hc	29	601 Kcal 38,2g Prot 36,8g Lip 27,3g Hc	30	760 Kcal 35,7g Prot 55,4g Lip 25,1g Hc	31				
Guisantes con Patatas frescas Salchichas encebolladas Yogur y Pan fresco del día		Alubias rojas con chistorra Tilapia al Orio Fruta de Temporada y Pan Integral		Crema de verduras F. ruso casero con ternera Yogur y Pan fresco del día					
Stewed potatoes Sausages with onion Yogurt and fresh bread of the day		Kidney bean stew with Navarran chorizo Tilapia with orio Seasonal fruit and whole wheat bread		Vegetable puree Beef patty with mushrooms Yogurt and fresh bread of the day					

Antojos en de comida:

Trate de comer comidas nutricionalmente balanceadas . Los alimentos con proteína y fibra brindan una satisfacción duradera.

Evite largos periodos de tiempo sin comer. Coma una comida o merienda nutritiva cada 3-4 horas durante el día.

Evite elegir refrigerios ultraprocesados que tengan un alto contenido de sodio, grasa, azúcar y calorías. Estos son los tipos de alimentos que activan las vías de recompensa del cerebro y provocan antojos.

Limite las señales ambientales para comer, como desplazarse por las publicaciones de las redes sociales sobre comida o mirar programas de cocina en la televisión

Los antojos de alimentos son comportamientos aprendidos que están asociados con un evento o entorno, como tener antojos de patatas fritas mientras mira televisión

Practique la atención plena cuando sienta un deseo creciente. Pregúntese si está estresado, aburrido. Si puede distraerse de comer durante unos 5 minutos, el antojo puede disminuir.

Pruebe otras actividades que induzcan la dopamina, como dar un paseo por la naturaleza.